



中丹高次脳機能障害者と家族の会

“さくらの会”便り

No104号 2017.2.22

発行責任者
会長 粟野勝彦
編集責任者
世話役代表 上原栄
TEL.0773-22-7859

—リラックスできて、はげまし合うところ、勇気を与えるところ—

新春開催後醍醐からも参加 「元気な顔を見て嬉しかった」

2月5日（日）綾部保健福祉センターで「サロンさくら・新春交流会」を開きました。丹後・舞鶴からも参加して頂き21名（子供3名含む）となりました。

10時から、当事者と支援会員は調理実習、綾部の食改推進委員さん（5名）のリードで支援会員と当事者が4つのテーブルに分かれて、その間、家族は交流会を行いました。お昼は、調理実習をした料理を頂きながら歓談し、2時から「みやび会」の三味線・民謡を楽しみました。



参加者の声

綾部市保健福祉センターで新春交流会がありました。久々に会員の元気な顔が見られ大変嬉しく思いました。

午前中僕達は調理実習で、家族は懇談会と分かれて交流する事になりました。そもそも僕は今迄料理などしたことがないので、どうなるのかさっぱり分かりません。

人参1本を切るのに指導者の方に包丁を1cm間にずらして頂き、相手の方の手を切らないよう危惧しながら調理を進めていきました。次、大根も縦半分に切り人参同様切っていきました。三番目は油揚げでした。人参、大根は包丁に力を加えて切っ

ていきましたが油揚げは、力を加えても切れないことが分かり、包丁の先端から元まで手前に引いて切りました。

72歳にして初めての体験を楽しくさせて頂きました。奥様方は、毎日三度のお食事準備が大変だなと思いました。皆さんで作ったお料理は薄味で大変美味しかったです。

午後の部の「みやび会」の歌・三味線を楽しませてもらいました。日舞には山本さんが出てこられ、驚愕いたしました。普段と違って雅やかで、見事な舞踊でした。普段の山本さんとは違った一面を見ることが出来ました。最後の福知山踊りも楽しかったです。

今年の新年会は中身の詰まった楽しい新年会でした。携って下さった皆さん、ありがとうございました。



【M・N】

参加者の声 心の音／家族の言葉

今迄、講演を通して沢山の立派な先生にお話を聞き、勉強させて頂きました。

しかしこの様な家族懇談会は初めてで、会員の家族の皆様と普段の生活に就いてお話を聞かせて頂く機会はなく、とても嬉しく思いました。

普通の人には理解できない事でも、会員の家族の皆様なら愚痴をお話しても理解して頂ける。それは大変な実情を良くご存知だからです。家族の言葉は、一言一言が心に響き、重みが有り大変共感致しました。

皆様も同じ思いで頑張っておられることを知り、明日から生活していく中で大きな力となり、温かい声援を頂いたように思います。

又このような介護する側にも心と心のつながりの時間が持てたら嬉しいです。

昼食美味しかったです。午後の「みやび会」三味線と歌、山本さんの日舞、最後の盆踊りも素晴らしかったです。

今回の交流会とても楽しませて頂きました。お世話をして下さいました皆様方有難う御座いました。【・F・N】



参加者の声 踊りをまた見たいです

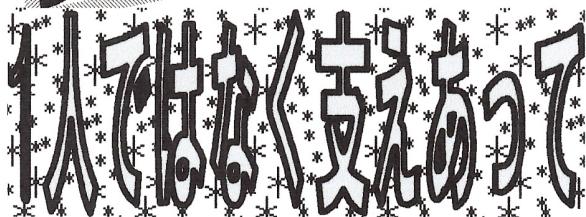
昨日は楽しい新春交流会を開催していただき、本当に有難うございました。日常生活では母と二人だけの食事なので、たくさんの人数分を作ることがなく、その上少し手が遅いこともあり、焦る時もありましたが、綾部市の食生活改善推進員の方に丁寧に指導していただき、自分なりに調理することが出来、あらためて自分を見守ってくださっている人たちに感謝する気持ちを持てました。

楽しく食事をした後の三味線の演奏もとても素敵でしたが、山本静子様の踊りは、いつもお

世話していただいている時のテキパキとした姿とは違い、おしとやかでうっとりとしました。機会があればまた見せていただきたいです。【T・Y】



参加者の声



今回、入会して初めて新春交流会に参加させて頂きました。調理実習は、手順や役割を分担する事など、脳を使う事が多いのでリハビリになっていると思いました。

歌あり音楽あり踊りありと楽しく過ごさせていただきました。

家族の人と日頃たまっていた思いを、言

い合える時間があったのもとても良かったと思います。「一人ではなく支え合っている」「支えられている」それがとても強く感じます。

世話役の方々、ボランティアの方々、家族・当事者の方々本当にありがとうございました。 【H・T】 【R・T】



参加者の声

和合喜愛の調理実習

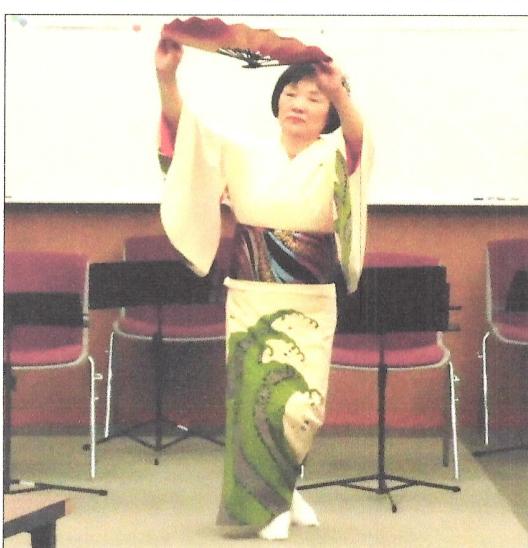
ケーキなどに挑戦しました。和気あいあいと、

皆さんが一つになり久々の交流会で、近況もわかり楽しい1日でした。舞鶴・丹後からも参加、そして舞鶴の元気な支援会員2名も駆けつけてくださいり、元気をたくさんいただきました。

小さな子供をつれた会員さんも子供と共にハッスル。調理実習では、うどん餃子、けんちん汁、梅かん、炊飯器で作る

慣れぬ手つきながら、楽しく仕上げていきました。家族の一人、山本さんが趣味で習っている舞踊を披露してくださいり、やんやの喝采でした。日頃とは別人の着物姿を見せて頂き、見惚れました。こんな交流会がまた開けたらいいなと思いました。

陰で準備万端の用意して下さった皆様に感謝いっぱいです。有難うございました。 【N・H】





私の健康法 お腹から声を出す

声を出しにくくなった友人と一緒にボイストレーニングに月2回通っています。

加齢により声帯がやせていくため、高い声が出にくくなっています。

毎回、先生に20分程、声の出し方を教えて頂き、発声練習してから歌っています。

お腹から声を出すようにと1年たっても同じ注意を受けています。

一向に上達しているように思えませんが、大きな声をお腹から出すことで、気分が爽快になります。

「上を向いて歩こう」「明日があるさ」「365日の紙飛行機」を習いましたがもう自己流です。口だけで音が外れています。今は井上揚水「少年時代」を習っています。

少々音痴でも声が出ていなくても健康のためです。

【Y・U】



みんなで食事（前記事写真）

第13回定期総会について

さくらの会 第13回定期総会を下記のとおり、開催しますので、多くの会員の方に後出席いただきますよう、よろしくお願いします。

(日 時) 平成29年4月23日(日)

10時～12時 総会

昼食 お弁当を準備します。

13時～15時 ゲストの演奏を聴いたり、一緒に歌ったりします。

(場 所) 綾部市保健
福祉センター2階



詳細は次号でご案内します。

福知山市長との懇談会が

◆当事者・家族の声をとどけよう。

2月24日は福知山市長と懇談会の予定です。是非ご参加ください。

(日 時) 平成29年2月24日

(集 合) 午後2時30分

(懇談会) 午後3時から午後4時半

(場 所) 京都府立
中丹労働者福祉会館
2階 第3会議室

【編集後記】

▼連日の大雪で皆さん大変だったと思いますが大丈夫ですか？

▼梅の花も咲き始めましたもう少しで春です。身体に気をつけてください。

▼皆さんの趣味や特技など、なんでも投稿して下さい。待っています。